

Önismereti csoport indul a józsefvárosi plébánián

2017. szeptember 13. szerda 19:20

Michels Antal plébános, mentálhigiénés lelkigondozó és Takách Gáspár pszichoterapeuta, addiktológus szeptember 20-ától kéthetente önismereti csoportot vezetnek a józsefvárosi plébánián. Michels Antalt kérdeztük a foglalkozásokról.



– Miért tartod fontosnak, hogy önismereti csoport működjön a plébánián?

– A természetfeletti a természetesre épül: először legyünk emberek. A gyóntatásból fakad az a tapasztalatom, hogy az emberekben sok gubanc van, főleg a kapcsolatok terén, és ezeket gyógyítani kell. Azáltal, hogy az ember ezt kimondja, a másik reflektál rá, meghallgatjuk egymást, már elindul egyfajta gyógyulás. Engem mindig foglalkoztatott a pszichológia és a lelki élet határmezsgyéje. Az Egyháznak sokszor komoly fenntartásai vannak a pszichológiával kapcsolatban, de amitől félünk, azt sokszor nem ismerjük. Vigyázva, de sok mindent be lehet emelni, bizonyos gyakorlatok nagy segítséget jelentenek a lelkigondozásban.

Gyóntatáskor sokszor futottam bele lelki problémákba, megtanultam a keretét, hogy lehet erről beszélgetni. Nekünk korábban ezt nem tanították, pedig alapvetően fontos ez a fajta lelkigondozás. Általában ha valakinek van egy kérdése, háromszor egy órát beszélgetünk, és utána elbúcsúzunk azzal, hogy ha megint lesz kérdése, újra eljöhét. Nem válik „függővé”, egy bizonyos problémát beszélünk meg.

Fellépésének első időszakában Jézus gyógyított, akkor még nem tanított. A gyógyításban benne van annak a lehetősége, hogy az emberek elgondolkodjanak azon, kinek az erejével tette mindezt. Megtörtént velem a csoda – de ki az, aki a csodát tette velem? A gyógyítás is egyfajta „előszoba”, segít eljutni a hithez. A mai világban mintha lemondanánk erről a gyógyító szeretetről.

– Papi tapasztalataidon kívül milyen tanulmányokat folytattál a témában?

– A SOTE-n végeztem a lelkigondozói képzést, 2014-ben fejeztem be. Már 2002-ben felvettek, de akkor Esztergomból nem tudtam bejárni. Közben kerestem, hogyan tudok továbblépni, és rájöttem, hogy szakmai szempontból erre szükségem van. Aztán 2012-ben kikerültem Kárpátaljára, és onnan jártam a képzésre.



– Korunkban sok szó esik az önismeretről. Miért olyan fontos, és hogyan tudunk segíteni, hogy fejlődjenek ezen a téren az emberek?

– Azáltal, hogy saját magamat jobban megismerem, a Jóistenhez is közelebb kerülök, jobban megértem a szeretet mikéntjét. Nem hiába mondja Jézus, hogy „szeresd

önmagadat” is. Gyerekeknél, egyetemistáknál is azt látom: tanulni kell, produkálni kell, nincs idő megismerni önmagukat. Ezért jó a cserkészet, vagy a Regnum, vagy más helyek, ahol elmennek például sátorozni, tüzet raknak, az ember kipróbálhatja magát. El kell indulni, ki kell próbálni magunkat.

Sokan egyedül vannak a problémáikkal, nincs kivel megosztani őket. Jézus azt mondja: „szeresd felebarátodat, mint önmagadat”. A legtöbb sebzettség éppen az önszeretet körül van: hogyan szeressem magamat, mit jelent önmagam szeretni? Az emberek többségének problémája van ezzel, nagyon sok sebet hordozunk.

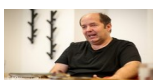
– Kiket vártok az induló csoportba?

– Három éve vagyok a plébánián, a második évben már indult csoport, főként felnőttek jártak eddig. Voltak már egyetemisták is, de jellemzően inkább családosok, egyedülállóak vagy idősebbek. Itt beszélgető közösségre találnak, a beszélgetés végén Takách Gáspár pedig szakmai szempontból összegzi az elhangzottakat. Mi itt a hitünkkel, az emberismeretünkkel dolgozunk, és a szakmai háttérrel. Izgalmas vállalkozás, én nagyon szeretem, az emberek pedig szívesen jönnek. A csoport nyitott, nincs névsorolvasás, mindenki akkor jön, amikor szeretne. Súlyosabb állapotú betegekkel itt nem foglalkozunk, őket mindig Gáspárhoz küldöm.

Vannak olyanok, akiket már ismerek, és már tervezem, hogy meghívom őket a csoportba. Ha valakivel beszélgettem három alkalommal, és látom, hogy meg lehet érinteni a szívét, elhívom, hogy ne lépjen vissza a korábbi énjébe. Mindenhonnan várjuk a résztvevőket, elsősorban a környékről, de bárki jöhet. Tapasztalatom szerint először sokan jönnek, de általában körülbelül tizenkét fő marad, velük lehet csoportfoglalkozásokat tartani.

– Hogyan zajlik egy ilyen foglalkozás?

– Minden hónap második szerdáján tartjuk a foglalkozást, és azt nyomatékosan kérjük, hogy jöjjenek el előtte a 17 órás misére. Az alkalom mindig az evangéliumhoz kapcsolódik, kötődik a szentmiséhez, erre építkeznek, az elején pedig imádság is van. Nem mi mondjuk meg a megoldást, hanem csoportterápia folyik. Nagyon izgalmas, interaktív jellegű a foglalkozás, mindenki felvet témákat. Kovách Gáspárnak javasoltam, tartsuk a foglalkozásokat a plébánián elkészült új közösségi térben. Ő azonban ragaszkodott a régi hittanteremhez, a templom aurájához. A templomnak kisugárzása van, néha beszűrődik a hittanterembe az orgonaszó vagy valami a liturgiából. Dupla üvegeablak választja el a szentélytől, rá lehet látni a templom terére. Ugyanakkor a részvételnek nem feltétele a hit. Az emberek tudják, hogy templomban működik a csoport, egy pap és egy pszichológus vezeti együtt – aki eljön, vállalja ezt.



– A meghívóban az áll: az ember szükségesnek tartja, hogy felelősséget érezzen mások iránt. Mit jelent ez?

– Lelkivezetőként, lelkigondozóként is az a feladatom, hogy segítsek az embereknek közelebb kerülni a Jóistenhez. Nem elvinni egészen hozzá, hanem egy lépéssel közelebb jutni. Nem tudom, hány lépés van még hátra, csak tegyük meg ezt az egy lépést. Volt olyan tapasztalatom, hogy valaki idővel sokkal jobban, finomabban kommunikált, holott előtte darabosabb volt az interakcióiban. Ez is egy lépés a Jóisten felé. Mindig van valami, amit az ember hazavihet innen.

– Mire számíthat az, aki eljön erre a kurzusra?

– Mindenképpen befogadásra. Ezen túl nincs meghatározva a tematika, az alapján alakul ki, amit behoznak a résztvevők. Minden foglalkozáson megkérdezzük, ki hoz majd témát, viccet, napi örömet. Aki vállalja, egy-két hétig gondolkodik rajta, és majd elhozza. Vannak témák, amelyek mindig előkerülnek: a családi konfliktusok, a halál témája. Aki belép, két befogadó embert lát, egy idősebb orvost és egy papot. Felteszi a kérdést magának, mit keres ő itt... és erre keresi a választ.

Probléma, hogy a plébániákon vannak csoportok, de a kilencven százalékuk nem befogadó – ezt tapasztaltam itt a plébánián is. Vannak kivételek, például a Shalom közösség, amelynek brazil fiú tagjai most itt laknak nálunk: nekik nagyon hálás vagyok, mert ők nagyon befogadóak, nyíltszívűek. Én is tanulom tőlük ezt a nyitottságot, lazaságot, latin temperamentumot. A magyar emberekből ez sokszor hiányzik, ennek biztosan sok oka van, de dolgozni kell azon, hogy nyitottak maradjunk.

– A józsefvárosi plébánia Budapest olyan területén van, ahol számos társadalmi réteg együtt van jelen, sok szegény ember is él itt. Őket hogyan tudod megszólítani?

– Ebbe a csoportba is jöttek már szegényebbek, de jött olyan vállalkozó is, aki kiment Amerikába, sikeres volt, de aztán szétcsúszott az élete. Különböző rétegeknek indítunk foglalkozásokat. Eberlein Éva például szülőnek tart majd kurzust a plébánián, a coachingon keresztül mutatja meg, hogy lehet szülőként a gyereket hitre vezetni.

Minden ősszel indul hittanóra, amire szegények, hajléktalanok járnak. Van egy zseniálisan jó kártyám, amelyen macikkal ábrázolnak különböző érzéseket. A foglalkozás elején mindenki elmondja, ő most milyen maci: mérges, elégedett... Van egy másik játékom, egy kérdéscsomag, egy angliai neoprotestáns közösség készítette. Egyszerű kérdések szerepelnek benne az ember múltjáról, jövőjéről, ez alapján reflektálnak a résztvevők. Utána behozom a napi evangéliumot, és arról beszélgetünk, de oda előbb meg kell érkezniük, ez történik a bejelentkező körrel. Igyekszem házi feladatot is adni nekik.



– Hogyan jut időd számos más papi tevékenységed mellett arra, hogy az emberek problémáival mélyebben foglalkozz?

– Saját papi életemet próbálom úgy szervezni, hogy csak 60-70 százalékig legyen tele. Igyekszem 30-40 százalékot szabadon hagyni. Van-e hely bennem a nyitottságra? Van-e lehetőség, hogy valaki belépjen az életembe a kérdéseivel? – fontos feltennünk magunknak ezeket a kérdéseket. Mi inkább az életünk nagy részét lefoglaljuk. Nekem is tele van a naptáram, de hagyok nyitott helyeket, hiszen mindig vannak aktuális, sürgős kérdések.

Sok feladatom van, de szeretem a változatosságot. A papi lét érdekes, az ember sok mindennel foglalkozhat: gyóntat, beszélget, hírlevelet szerkeszt, beruházásokkal, templomfejlesztéssel foglalkozik, menedzseléssel... és szeretek főzni is. Szeretem, ha zajlik körülöttem az élet.

Takách Gáspár szokott arról beszélni, hogy az ember megálmodja 7-8 éves korában a sorskönyvét. Mondtam neki, hogy én emlékszem is rá: szerettem a Parittyás Thierry-filmeket, és kalandor akartam lenni. Papként az ember kalandor – szeretem a kiszámíthatatlanságot, az életnek ezt a gazdagságát, színességét.

„A humanisztikus pszichológia szerint kapcsolataink befolyásolják életmódunkat, boldogulásunkat, közreműködnek életminőségünk javításában. Szükségünk van arra, hogy felelősséget érezzünk mások iránt, elvárva azt, hogy ők is érezzék ugyanezt irántunk. Szükségünk van a sikerélményre is, hogy elismerjenek bennünket, és hogy mi is elismerjünk másokat. Szükségünk van arra is, hogy szeretni tudjunk, és minket is szeressenek. A saját élményre és a csoportban szerzett interaktív tapasztalatokra épülő önismeret és készségfejlesztés segíti életmódunkban a kommunikáció hatékonyabb működését, a kapcsolati játszmák megismerését és korrigálását, valamint az egészség bio-pszichoszociális és spirituális egységének helyreállítását” – áll a meghívóban.

A másfél órás csoportfoglalkozásokat kéthetente (páros hetek szerdáján), a főváros VIII. kerületében, a Horváth Mihály téri Szent József-plébániatemplom közösségi termében, a 17 órás mise után tartják. Az első alkalom szeptember 20-án, szerdán lesz.

Fotó: Merényi Zita

Thullner Zsuzsanna/Magyar Kurír